

THE EFFECT OF TRAINING JUMPING TO THE BOX AGAINST THE MUSCLE POWER IN THE TEAM STATE HIGH SCHOOL 1 PANGKALAN KURAS

Obet cholombus Hutabarat, Dr. Zainur, M.Pd, Aref Vai, S.Pd., M.Pd
E-mail: rifaldiobed@gmail.com, Dr. zainurunri.@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id,
No Hp: 081378585400

*Sports Training Education
Faculty of Education and Educational Science
University of Riau*

Abstract : This study aims to determine the effect of Jump To Box Exercise on the leg muscle power ability of the Football team at SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras. This research method uses a pretest posttest one group design design. The number of samples 12 with the sampling technique that is total sampling. The instrument used in obtaining data is a vertical jump with the t-test analysis technique. Based on the analysis conducted the average value of the pretest was 12.52 and the average posttest value was 13.64 with a different value of 1.11. Furthermore, t-test analysis was performed then the t-test value between the initial test and the final test Jump To Box practice on leg muscle power with a ttable at a significant level of 0.05 with degrees of freedom N-1 (11) showed that the value of tcount (2,466) > tcount (1,796) thus it can be concluded that there is a significant influence on the Jump To Box training on leg muscle power in the Soccer Team 1 Pangkalan Kuras High School.

Key Words: Jump To Box Exercise, Leg Muscle Power

PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA TIM SMA NEGERI 1 PANGKALAN KURAS

Obet cholombus Hutabarat, Dr. Zainur, M.Pd, Aref Vai, S.Pd., M.Pd

E-mail: rifaldiobed@gmail.com, Dr. zainurunri.@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id,

No Hp: 081378585400

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat pengaruh Latihan *Jump To Box* terhadap kemampuan *power* otot tungkai tim Sepak Bola SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras. Metode penelitian ini dengan menggunakan rancangan *pretest posttest one group desaign*. Jumlah sampel 12 dengan teknik pengambilan sampel yaitu total *sampling*. Instrumen yang digunakan dalam mendapatkan data adalah *vertical jump* dengan tehnik analisis Uji-t. Berdasarkan analisis yang dilakukan nilai rata-rata *pretest* adalah 12.52 dan nilai rata-rata *posttest* 13.64 dengan nilai beda 1.11. Selanjutnya dilakukan analisis uji-t maka nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Jump To Box* terhadap *power* otot tungkai dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (11) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (2,466) > t_{hitung} (1.796) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *Jump To Box* Terhadap *power* otot tungkai pada tim Sepak Bola SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras.

Kata Kunci : Latihan *Jump To Box*, *Power* Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Di abad modern sekarang ini kegunaan olahraga dirasakan sangat penting sekali bagi kehidupan masyarakat, karena olahraga merupakan sesuatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga merupakan bentuk dari upaya manusia yang diarah dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Sasaran olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Olahraga memberikan kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak memengtingkan diri sendiri. Selain itu kegiatan olahraga bisa membentuk perilaku, watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi.

Disamping menjadi suatu kebutuhan bagi tiap-tiap manusia untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk mencapai prestasi dimasing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan demi tuntutan olahraga itu sendiri. Untuk mencapai prestasi bukanlah sesuatu hal yang mudah selain usaha dan kerja keras, faktor-faktor yang harus dimiliki tiap-tiap atlet bila ingin mencapai prestasi yang maksimal, yaitu: Pengembangan fisik, Pengembangan teknik, Pengembangan taktik, Pengembangan mental dan kematangan juara (Sajoto, 1995:07). Sehingga atlet bisa dibina, ditingkatkan, dipusatkan dengan tujuan agar atlet dapat meraih prestasi maksimal. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi, serta didukung dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang ada. Hal ini dimaksudkan agar tercapainya prestasi yang maksimal. Dari berbagai cabang olahraga prestasi yang telah berkembang luas ditengah masyarakat Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga sepak bola.

Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga butuh proses dan latihan yang rutin dan terprogram dengan baik. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia indonesia berkualitas, maka pemerintah indonesia mengadakan pembinaan dan perkembangan di bidang olahraga. Menurut Syafruddin (2011:76) dalam Vai, A. (2018). Profile Conditions And Athletes Pshyikis Silat Pon Riau Year 2016. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 2(1), 17-29.; prestasi seorang atlet pada dasarnya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi, mental (*phisikis*), karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun berkelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang dimiliki atlet tersebut.

Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga permainan beregu (kesebelasan), sekaligus merupakan permainan untuk pertandingan atau sebagai ajang olahraga prestasi. Kesebalasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain yang mampu bermain dengan kompak, artinya mempunyai kerjasama yang baik, untuk mencapai kerjasama yang baik diperlukan pemain-pemain yang menguasai teknik dasar dan keterampilan dalam bermain sepak bola. Dan sepak

bola dewasa ini memberikan tuntutan lebih banyak pada pemain untuk menyerang sekaligus bertahan.

Untuk dapat bermain sepak bola yang baik, pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola. Menurut Herry Dwi (2011:11) teknik dalam permainan sepak bola yaitu *shooting*, *passing* dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*.

Adapun komponen-komponen yang perlu dilatih dalam sepak bola: kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi. Pengertian *power* adalah berhubung dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu pendek menurut (Annarino 1976), menurut Friedrich (1969) dan Boosey (1980) *power* adalah hasil kombinasi kekuatan dan kecepatan, menurut Bompa (1990) *power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. Menurut Fox (1080) *power* adalah sebagai kemampuan seseorang untuk menampilkan kerja maksimal per-unit waktu.

Cabang olahraga sepak bola juga membutuhkan *power* otot tungkai untuk heading dan duel bola di udara sehingga kemungkinan besar apabila *power* otot tungkai lemah atau kurangnya *power* otot tungkai maka rentan memenangkan heading dan pengambilan bola duel di udara dan alasannya menurut pengamatan. Berdasarkan observasi maka di tes dengan standing board jump jika masalah diatas dibiarkan dan lalu ditambahkan latihan-latihan yang meningkatkan *power* otot tungkai.

Dari apa yang di sampaikan di atas, kita tau tidak mudah untuk mendapatkan prestasi, tetapi bisa di upayakan dengan berbagai cara antara lain dengan meningkatkan *power* tungkai dengan membuat latihan berbentuk *Jump To Box*. Melihat banyaknya kativitas dan permainan sepak bola maka latihan *Jump To box* dianggap dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada tim SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras. Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan ada beberapa masalah pada tim SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras yaitu sangat sulit bagi pemain sepak bola tim SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras untuk mengejar bola di saat di umpan bola lambung teman satu tim nya. Tidak hanya pemain depan, pemain tengah dan belakang pun ikut kewalahan di saat duel bola di udara, jadi pemain lawan yang akan menyerang gawang tim SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras mudah kalah dan kebobolan angka, hasilnya pemain lawan snagat mudah untuk memasukkan bola dan mencetak angka.

Melihat masalah diatas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian ini untuk mencari “Pengaruh Latihan *Jump To Box* terhadap *power* otot tungkai pada tim SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras”. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat pengaruh Latihan *Jump To Box* terhadap kemampuan *power* otot tungkai tim Sepak Bola SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras

METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan dilapangan tim SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras Jln. Pasir putih No 40 Sorek Satu Pangkalan Kuras, Kabupaten Pelelawan, Riau.

Penelitian akan telah dilaksanakan pada bulan Februari 2019 s/d Juni 2019 dengan waktu penelitian 1 kali *pree-test* dan 1 kali *post-tes* dan 16 kali pertemuan latihan *Jump to box*

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan ranvangan penelitian *One Group Pretest-pretest Desig*. Dimana dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi

perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karna dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012:74).

Populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Oleh karenanya populasi penelitian merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:90). Populasi dalam penelitian ini adalah tim SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras berjumlah 12 orang.

Sampel secara sederhana diartikan sebagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Mengingat jumlah sampel relatif kecil, maka dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh) dimana seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2012:85) sebanyak 12 orang pada tim SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras.

Adapun dalam pelaksanaan per-test dan pos-test daya ledak penulis menggunakan "*vertical jump*",(Ismaryati, 2008:60)

Pelaksanaannya :

- a. Testi berdiri menyampingi arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh pada lantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur.
- b. Satu tangan testi yang dekat dinding meraih keatas setinggi mungkin, kaki tetap menempel dilantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tangan.
- c. Testi molancat keatas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan 3 kali loncatan. Catat tinggi loncatan nya pada bekas ujung jari tangan.
- d. Posisi awal ketika meloncat adalah : telapak kaki tetap menempel dilantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak dibelakang.
- e. Tidak boleh malakukan awalan ketika meloncat keatas.

Penilaiannya :

- a. Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan
- b. Nilai yang diperoleh testi adalah yang terbanyak antara tinggi loncatan dan tinggi raihan dari ketiga loncatan yang dilakukan.

Data yang diperoleh sebagai sektor individu dioleh dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Data yang terkumpul dari *pretest* dan *posttest* dianalisa dengan menggunakan uji normalitas data posttest.

Ritonga (2006:44) menjelaskan uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan menentukan nilai liliefors observasi maksimum Lo maks. Nilai dari $Lo = F(z) S(z)$ dan dibandingkan dengan nilai L tabel dari tabel liliefors. Apabila Lo maks $<$ L tabel maka data berdistribusi normal.

Dan untuk mengetahui apakah latihan *jump to box* berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai, maka di gunakan langkah – langkah sebagai berikut:
Uji pengamatan berpasangan

Langkah – langkah menurut Ritonga (2006:72-73)

1. Tetapkan hipotesis verbal dan hipotesis statistik.
Ho = tidak ada pengaruh latihan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai pada TIM SMA NEGERI 1 PANGKALAN KURAS
H1 = ada pengaruh latihan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai pada TIM SMA NEGERI 1 PANGKALAN KURAS

HASIL PENELITIAN

1. Hasil *Pre-test Vertical Jump Test*

Setelah dilakukan *Vertical Jump* test sebelum dilaksanakan metode latihan *Jump To Box* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *Pre-test Vertical Jump* test sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pre-test Vertical Jump test*

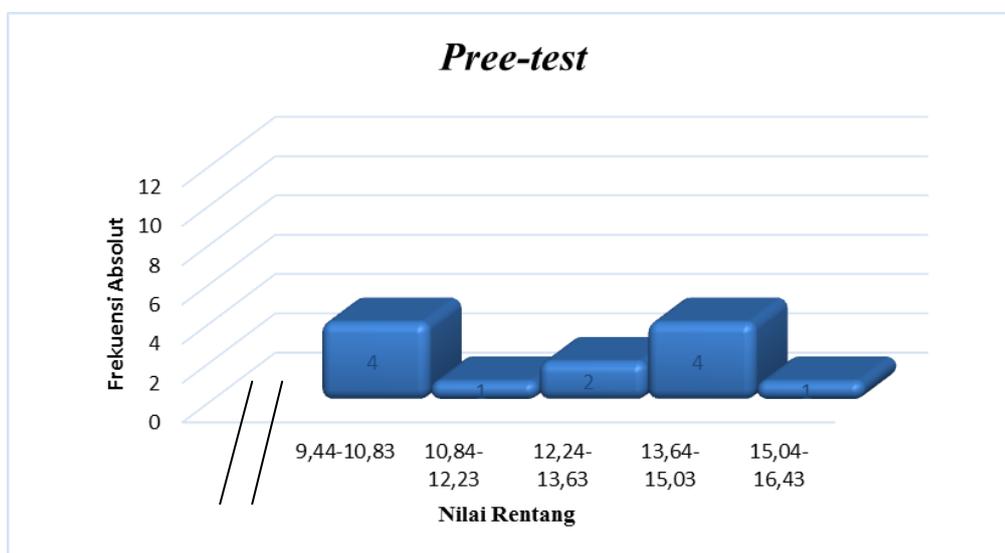
Data Statistik	<i>Pre-test</i>
Sampel	12
Rata-Rata	12,52
Standart Deviasi	2,11
Varians	4,49
Nilai Terendah	9,44
Nilai Tertinggi	15,74
Jumlah	150,32

Bedasarkan anilisis terhadap data *Pre-test Vertical Jump Test* dari 12 orang sampel diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 15,74 skor terendah 9,44 dengan rata rata 12,52 standar deviasi 2,11 dan varian 4,49. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Interval Data Pree-test Vertical Jump Test

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif (%)
1	9,44-10,83	4	4	33,33 %
2	10,84-12,23	1	5	8,33 %
3	12,24-13,63	2	7	16,68 %
4	13,64-15,03	4	11	33,33 %
5	15,04-16,43	1	12	8,33 %
Jumlah		12		100 %

Berdasarkan Tabel Distribusi *frekuensi* di atas hanya 4 orang (33,33%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 9,44-10,83, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori kurang sekali, 1 orang (8,33%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 10,84-12,23, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori kurang sekali, 2 orang (16,68%) memperoleh kekuatan dengan interval 12,24-13,63, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori kurang. 4 orang (33,33%) memperoleh kekuatan dengan interval 13,64-15,03, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori kurang. Dan sekali, 1 orang (8,33%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 15,04-16,43, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori kurang, Untuk lebih jelasnya lihat histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Hasil *Pree-test Vertical Jump Test*

Hasil Post-test Vertical Jump Test

Setelah dilakukan *Vertical Jump* test sebelum dilaksanakan metode latihan *Jump To Box* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *Post-test Vertical Jump* test sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis *Post-test Vertical Jump Test*

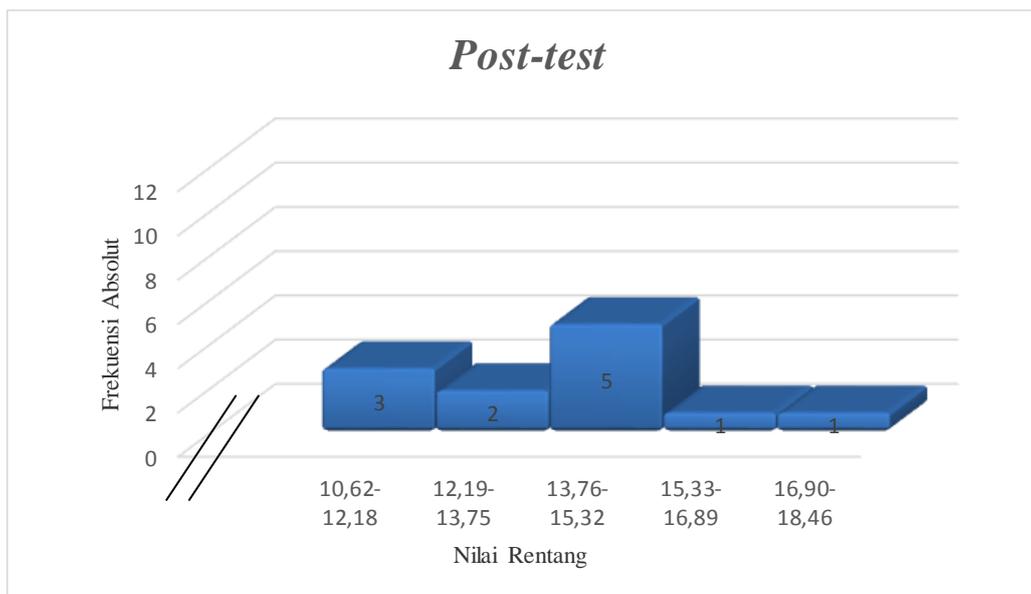
Data Statistik	<i>Post-test</i>
Sampel	12
Rata-Rata	13,64
Standart Deviasi	2,02
Varians	4,09
Nilai Terendah	10,62
Nilai Tertinggi	17,71
Jumlah	163,70

Berdasarkan analisis terhadap data *Post-test Vertical Jump Test* dari 12 orang sampel diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 17,71 skor terendah 10,62 dengan rata rata 13,64 standar deviasi 2,02 dan varian 4,09. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai *Interval Data Post-test Vertical Jump Test*

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif (%)
1	10,62-12,18	3	3	25%
2	12,19-13,75	2	5	16,68%
3	13,76-15,32	5	10	41,66%
4	15,33-16,89	1	11	8,33%
5	16,90-18,46	1	12	8,33%
Jumlah		12		100%

Berdasarkan Tabel Distribusi *frekuensi* diatas hanya 3 orang (25%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 10,62-12,18, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 2 orang (16,68%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 12,19-13,75, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 5 orang (41,66%) memperoleh kekuatan dengan interval 13,76-15,32, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 1 orang (8,33%) memperoleh kekuatan dengan interval 15,33-16,89, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang. Dan 1 orang (8,33%) memperoleh kekuatan dengan interval 16,90-18,46, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, untuk lebih jelasnya bisal dilihat histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Hasil Post-test Vertical Jump Test

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Jump To Box* (X) Power Otot Tungkai (Y) dapat dilihat sebagai berikut:

Dari tabel dibawah, terlihat bahwa data hasil *Pree-test Vertical Jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan LoMax sebesar 0,193 dan Ltabel sebesar 0,242 Ini berarti LoMax lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test Vertical Jump* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Vertical Jump Post-test* menghasilkan LoMax 0,159 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,242. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Vertical Jump Post-test* adalah berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Vertical Jump Test

Variabel	Lo Max	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Vertical Power Jump</i>	0,193	0,242	Normal
Hasil <i>Post-test Vertical Power Jump</i>	0,159	0,242	Normal

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H₀ : Terdapat pengaruh latihan *Jump To Box* (X) Terhadap power Otot Tungkai (Y) Pada Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras .

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terhadap pengaruh latihan *Jump To Box* (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap Power Otot Tungkai (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{Hitung} sebesar 2,466 dan t_{Tabel} sebesar 1,796. Berarti $t_{Hitung} > t_{Tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak H₁ diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Jump To Box* (X) Terhadap power otot tungkai (Y) Pada Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras . Pada huruf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	Thitung	Ttabel	Keterangan
Hasil analisis	2,466	1,796	Signifikan

PEMBAHASAN

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun masih banyak anak anak yang bermain main atau bercanda saat melakukan latihan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan bimotoik ke standart yang paling tinggi atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Dari hasil diatas, jelas bahwa ada peningkatan Daya ledak sesudah melakukan latihan *Jump To Box*. Agar tercapai tujuan dari latihan *Jump To Box* diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan secara teratur, kontinyu dan terprogram akan memberikan pengaruh kekuatan otot yang sangat baik.

Jadi dengan adanya latihan *Jump To Box* terhadap Power Otot Tungkai, maka ada peningkatan kemampuan dalam lompatan saat melakukan heading tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Dari 12 atlet yang mengikuti metode latihan *Jump To Box* terdapat 1 orang atlet yang tidak mengalami peningkatan sama sekali, yaitu Steniye dengan hasil pree-test nya 13,77 posttest nya 13,77 dikarenakan atlet kurang serius dalam melakukan latihan dan bermalas malasan dalam melakukan latihan tersebut. Namun ada atlet yang mengalami peningkatan yang sangat signifikan yang bernama Zidan R dengan hasil preetest 13,38 posttestnya 17,71 selisih peningkatannya yaitu 4,33 inchi dikarenakan atlet sangat seius mengikuti program latihan yang diberikan dan di luar latihan atlet sering latihan yang mampu meningkatkan power otot tungkainya sehingga mempunyai otot tungkai yang baik. Dan masih banyak sampel yang mengalami peningkatan tapi tidak sesignifikan Zidan R. Contohnya M. Aril Alfarasi, Danu Nugraha, Heru Tri Alvi ketiga sampel

tersebut mengalami peningkatan sebesar 1,18 inchi, hal ini sampel pada saat melakukan latihan sangat antusias dan selalu hadir saat jadwal latihan,

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Jump To Box* terhadap power otot tungkai dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (11) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (2,466) $> t_{tabel}$ (1,796) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *Jump To Box* Terhadap power otot tungkai pada tim Sepak Bola SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras. Untuk mendapatkan suatu hasil *power* dengan baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkan power yaitu dengan latihan *Jump To Box*. Metode latihan *Jump To Box* adalah salah satu latihan *plyometric* yang bermanfaat untuk meningkatkan tinggi lompatan, karena mekanisme gerakan pelatihan tersebut sebagian besar melibatkan otot-otot yang terdapat pada tungkai. Mulai dari berdiri di atas box dan melompat ke atas box dan turun sampai melompati box 1 buah secara berurut urut sampai 7-12 kali pengulangan dan 2-4 set. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Jump To Box* yang signifikan terhadap peningkatan power. Latihan yang terprogram dan *continue*, semakin rutin kita melakukan latihan *Jump To Box*, maka semakin baik power kita, apalagi pada atlet Sepak Bola yang sangat membutuhkan *power* dalam pertandingan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Jenis dalam penelitian ini adalah *experiment* dengan rancangan penelitian ini adalah *One-Group Preetest Posttest Design*. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 8 orang. Dengan instrumen tes *Vertical Jump* lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan *pre-test Vertical Jump* dengan LoMax sebesar 0,193 dan Ltabel sebesar 0,242 dan berdistribusi Normal, kemudian dilakukan latihan *Jump To Box* selama 16 kali pertemuan pada Pemain Sepak Bola putra SMA NEGERI 1 PANGKALAN KURAS yang berjumlah 12 orang dan didapatkan hasil LoMax *post-test* sebesar 0,159 dan Lhitung sebesar 0,242. Berdasarkan analisis data *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan sebesar 1,11 Dan berdasarkan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,466 dan t_{tabel} sebesar 1,796. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa *Power Otot Tungkai* berpengaruh dengan latihan *Jump To Box* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan otot tungkai. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Jump To Box* (X) terhadap *power* otot tungkai (Y) pada Pemain Sepak Bola putra SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan para siswa.
2. Diharapkan bagi Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang berbeda.
4. Bagi peneliti yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai pembandingan.
5. Untuk melatih Kekuatan Otot Tungkai yang diperlukan pada cabang olahraga yang memerlukan kekuatan Daya ledak disarankan menggunakan latihan *Jump To Box*.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. DIP Universitas Negeri Padang : Padang.

Annarino, AA. (1976). *Developmental Conditioning for Woman and Man, 2nd edition*, lousi; CV Mosby.

Bompa, Tudor. O. (1983). *Power Training for Sport: Plyometrics for Maximum Power Development, second Edition*.

Boosey D. (1980). *The Jump : Conditioning and Technical Training*, Beatrice Avenue, Beatrice Publishing Pyt, Ltd.

Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola : Cara yang Lebih Baik Untuk Mempelajari*. Pakar Raya. Bandung.

Fox El, Bower RW, Foos MI. (1998). *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics*.

Vai, A., Ramadi, R., & Johanes, B. *Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Bahu, Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Dengan Hasil*

Smash Pada Voli Tim Bola Voli Pendor Univeristas Riau. Journal of sport education, 1(1), 1-8.

Vai, A. (2018). *Profile Conditions And Athletes Pshyikis Silat Pon Riau Year 2016. Jurnal Olahraga Indragiri, 2(1), 17-29.*

Koasih, Engkos. (1993). *Teknik dan Program Latihan Olahraga.* Jakarta : Akademi Presindo.

Mariati, S., Ramadi, R., & Vai, A. *Pengaruh Metode Latihan Front Cone Hops Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Putra Pencak Silat Walet Puti Pekanbaru. Journal of sport education, 1(1), 22-26.*

Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Semarang : Dahara Prize.

Sukadiyanto. (2008). *Metode Melatih Fisik Petenis.* Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.